

## Sammanfattning av Ont i vaden - gubbvad rehab

### När du ska söka vård direkt

Sök fysioterapeut eller läkare vid: kraftig svullnad som inte minskar, känselbortfall eller domningar i underbenet, spännings- eller tryckkänsla i hela vaden, smärta som strålar mot hälsenan eller ner i foten, eller om du inte kan promenera smärtfritt efter 48 timmar.

### Akut åtgärd: POLICE-regimen

Steg	Vad du gör
<b>P - Protection</b>	Avsluta aktiviteten omedelbart. Fortsätt inte - testa inte om det gör ont.
<b>O - Optimal Loading</b>	Undvik total vila. Rör på benet så mycket smärtan tillåter.
<b>I - Ice</b>	Is i 15-20 min, flera ggr första dygnet. Alltid en handduk mellan is och hud.
<b>C - Compression</b>	Tryckförband med elastisk binda så snabbt som möjligt. Ju snabbare, desto bättre.
<b>E - Elevation</b>	Håll benet högt över hjärtnivån när du vilar - minskar svullnad och blödning.

### Läkningstider och återgång till träning

Skadegrad	Tidsram till återgång
<b>Lätt sträckning</b>	ca 1-2 veckor till aktivitet. Mild ömhet, ingen groplika förändringar i muskeln.
<b>Måttlig bristning</b>	ca 3-6 veckor. Tydlig smärta, ev. liten ömmande fördjupning i vaden.
<b>Allvarlig bristning</b>	ca 6-12 veckor. Stor gröpa i muskeln, kraftig svullnad. Kräver oft. fysioterapeut.

### Rehab: från vila till löpning

Fas	Vad du gör
<b>Fas 1: Smärtfri promenad</b>	Fasciamobilisering 1-2 min med rundpinne före varje pass. Excentriska tåhävningar på trappkant: upp på två ben, ner SAKTA på ett. 3 x 20 reps, 2-3 x/vecka. Även soleus-varianten (knä böjt).
<b>Fas 2: Jogga/gå-intervaller</b>	Jogg 100 m / gå 100 m i 12-15 min. 2-3 x/vecka. Öka med 2-3 min/vecka. Fortsätt excentriska tåhävningar parallellt.
<b>Fas 3: Sammanhängande löpning</b>	Börja jogga km i sträck när 15 min går smärtfritt. Stegra successivt. Krav: full styrka i båda vader, fullt rörlighetsomfång, smärtfria enbenståhävningar.

### Förebyggande - undvik återfall

Område	Praktisk åtgärd
<b>10 %-regeln</b>	Öka aldrig löpvolymer med mer än 10 % per vecka. Gäller distans OCH tempo.
<b>Styrketräna vader</b>	Excentriska tåhävningar 2 x/vecka även när du är frisk. Förebygger mer än botemedlet.
<b>Uppvärmning</b>	Aldrig hårda pass utan uppvärmning. Inkludera studsar på tå och höga knän.
<b>Skoväxling</b>	Byt skotype långsamt - snabb övergång t.ex. till minimalistiska skor ökar vadbelastrningen kraftigt.